

市民の皆さまへ

新型インフルエンザ

むやみに
おそれないで!!



新型インフルエンザは、メキシコに端を発して世界四十数カ国で発生しているウイルスによる感染症です！
警戒度は世界が「世界的大流行直前の兆候」を意味するフェーズ5、日本は「国内発生早期」に入ったことを意味する第2段階となっています。

インフルエンザの感染ルート

【飛沫感染】
感染した人の咳、くしゃみ、つばなどとともに放出されたウイルスを健康な人が吸い込むと感染することがあります。

【接触感染】
感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に他のもの(机、ドアノブ、つり革、スイッチなど)に触れるとウイルスが付着することがあります。

その付着したウイルスに健康な人が触れた後に目、鼻、口に再び触れると、粘膜、結膜などを通じて感染することがあります。

インフルエンザの症状

- ・ 咳や鼻水が出る
- ・ 突然の高熱、全身のだるさ、頭痛・筋肉痛・下痢等がある
- ・ インフルエンザの



インフルエンザにかかったな、と思ったら

- ・ まずは保健所・市に設置された発熱相談窓口ご連絡してください。
- ・ 直接医療機関を受診しないでください。



感染を拡大させないために

- ・ 必要のない外出は控えてください(特に人が集まる場所)。
- ・ 外出したらうがい、手洗いを行ってください。
- ・ 発症したら、マスクをして感染が広がらないようにしましょう。
- ・ マスクだけでは感染を完全に防ぐことはできませんので、お互いに距離をとるなど、他の感染防止の方法も行いましょう。

本人・家族が新型インフルエンザにかかったら

感染した可能性がある場合は、医療機関ではなく保健所・市に設置されている発熱相談センターに電話で問い合わせし、センターからの連絡・指示をお待ちください。

【患者を看護・介護するときの注意点】

- ・ 患者はなるべく家族とは別の個室で静養し、マスクを着用し、咳エチケットを心がけます。
- ・ 家族は手洗い、うがいを徹底し、マスクを着用します。
- ・ 患者の看護や介護をした後は必ず水と石鹸に

症状は、新しいウイルスによって変わる可能性があるため、その都度変更される可能性があります。

新型インフルエンザとは

【通常のインフルエンザとの違い】
新型インフルエンザは誰も免疫をもっていないため、通常のインフルエンザに比べると、感染が拡大しやすく、多くの人がインフルエンザになることが考えられます。

【情報収集が大切です】

- ・ 新型インフルエンザの情報は国や地方自治体から発生状況を随時公表しています。それらの情報収集に努めることが必要です。
- ・ 信ぴょう性が低い情報や噂に惑わされることなく、正確な情報を収集し、パニックに陥らないよう、冷静に対処しましょう。
- ・ 新型インフルエンザは誰でもかかる可能性がありますので、患者さんに対して変更や差別を持たないようにしましょう。

よる手洗い、またはアルコール剤による消毒をします。

・ 患者が使った食器や衣類は、通常の洗剤によって消毒することができます。



インフルエンザの流行が社会に及ぼす影響

インフルエンザの流行により、以下のようなことが求められることがあります。

- ・ 患者やその同居者等の外出自粛
- ・ 地域の人と人との接触機会を減らすための外出自粛
- ・ 学校などの臨時休業
- ・ 集会、イベント、コンサートなどの中止、延期
- ・ 流行地からの帰国、および渡航の制限

基礎疾患等のある方は特に注意しましょう

次の基礎疾患等のある方は重篤化しやすいのでご注意ください。
慢性肺疾患、喘息、慢性閉塞性肺疾患等(免疫不全状態、T細胞性免疫不全等)、慢性心疾患、先天性心疾患、冠動脈疾患等、糖尿病、肥満、妊娠等の方。

- ・ 体調不良時の相談先を確認しておきましょう。
- ・ 自分の体調の変化に気を配りましょう。
- ・ また、体調不良時はかかりつけ医にスムーズに連絡・相談ができるよう、事前に確認しておきましょう。
- ・ 薬の処方はこちらにつけ医とあらかじめ相談し

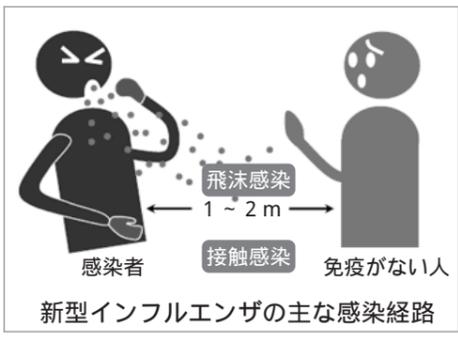
インフルエンザにかからないために
新型インフルエンザも従来のインフルエンザも予防の基本は同じです。

【かからない・うつさない インフルエンザ3つの心得】

- ・ 人ごみはさける
- ・ 外出したらうがい、手洗いを行う
- ・ 咳エチケット
- ・ 咳エチケット

咳エチケット

- ・ 周囲から1m以上離れてください。
- ・ 咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2m飛びます。
- ・ ティッシュで口を覆い顔をそらせてください。
- ・ マスクがない場合はティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそらして、1m以上離れます。
- ・ 外出したらうがい、手洗いを行ってください。手洗いは石鹸を使って、指一本一本特につめ等は隅々まで最低30秒以上行い、洗った後は清潔なタオルやペーパータオル等で水を十分にふき取りましょう。
- ・ 口を覆ったティッシュはゴミ箱へ。
- ・ 咳やくしゃみを抑えた手はただちに石鹸で丁寧に洗ってください。



【お願い】

流行地域の旅行から帰国した方で、発熱や咳などの症状がある場合は、医療機関を受診する前に「必ず」発熱相談センター(保健所・市)に電話してください。

発熱相談センター職員が指定医療機関への受診を案内します。

発熱相談窓口

県発熱相談センター

北秋田保健所 ☎62・1165

北秋田市発熱相談センター

健康推進課 ☎62・6666
平日(午前8時30分～午後5時15分まで)

総務課 ☎62・1111
平日夜間(午後5時15分～午後8時まで)
休日祝日(午前8時30分～午後8時まで)